



## 'Maatschappelijk Steunsysteem (MSS) biedt Tilburgers hulp

# De wens om weer mee te doen'

Jaarlijks verhuizen mensen vanuit voorzieningen voor geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke opvang naar een eigen, zelfstandige woning. Dit doen ze met en zonder begeleiding. Maar met alleen een dak boven het hoofd is deze groep vaak niet voldoende geholpen. De kans bestaat dat een deel van hen terugvalt in de problemen van voorheen.

Daarnaast zijn er mensen die niet onder klinische behandeling staan, maar wel langdurig psychisch of psychosociaal kwetsbaar zijn. Door de duur en aard van hun problematiek zijn ze vaak de contacten met hun sociale netwerk en werk (deels) kwijtgeraakt. Met een maatschappelijk steunsysteem (MSS) ondersteunen we deze burgers om weer deel te gaan nemen aan het maatschappelijk leven.

### **Eigen kracht**

Belangrijk bij MSS is het versterken van de eigen kracht van mensen. Centraal staat verder

het ontwikkelen van een netwerk van burgers die het moeilijk vinden om zelfredzaam te zijn. Door het uitbreiden van de eigen kracht investeren we in sociale stijging en leefbare buurten. Doel van het MSS is terugkeer in de wijk, rehabilitatie, terugvalpreventie, deelname aan het maatschappelijk leven en het klimmen op de participatieladder.

### **Laagdrempelig**

MSS is laagdrempelig en algemeen toegankelijk. Mensen hoeven niet in behandeling te zijn om vanuit het MSS ondersteund te worden en er hoeft geen indicatie te worden afgegeven. Ondersteuning vanuit het MSS kan wel parallel lopen aan een behandelingstraject. Het vergrote eigen netwerk en de contacten in de wijk kunnen dan een belangrijke bijdrage leveren aan het herstelproces.

### **Begrip in Tilburg**

De afgelopen jaren is het MSS een begrip in Tilburg geworden. De

meerwaarde voor burgers, hun omgeving, informele en formele zorgverleners wordt steeds beter zichtbaar. Samenwerking van de betrokken organisaties binnen het MSS wint daarbij aan belang. Juist de aanwezigheid van kennis en expertise vanuit verschillende organisaties zoals Thebe, RIBW Brabant, Novadic-Kentron en GGZ Breburg maakt het mogelijk de gewenste ondersteuning te bieden en het netwerk van burgers te versterken. Hierbij is een grote rol weggelegd voor ervaringsdeskundigen en vrijwilligers.

### **Volop in beweging**

Door alle veranderingen in het maatschappelijk domein is het ook belangrijk om aansluiting te vinden bij de toegangsteams, de buurtregie, het expertiseteam, de basis GGZ en de nieuwe manier van werken binnen het Zorg- en Veiligheids-huis. Kortom: het MSS is volop in beweging en verwacht ook in 2015 weer vele Tilburgers te ondersteunen in hun wens om mee te doen.





Marianne van den Berg

## Opstapje naar meer?

Marianne van den Berg (51) is een oude bekende in de geestelijke gezondheidszorg. Sinds enige tijd komt ze dinsdags bij de Inloop in Tilburg-Noord en hoopt dat dit een opstapje is naar meer activiteiten.

“In het verleden was ik langdurig ggz-cliënt”, vertelt Marianne. “Maar tegenwoordig gaat het beter met me. Ik ben goed ingesteld op medicatie en weet waarop ik moet letten. Ook heb ik al tien jaar een fijne relatie.”

### Moeilijke periode

Toch had ze een jaar geleden weer een moeilijke periode. “Ik heb toen opnieuw contact gezocht met de ggz, maar er waren wachtlijstperikelen. Via RIBW Brabant heb ik wel de WRAP-cursus gevolgd, wat staat voor Wellness Recovery Action Plan. Je leert weer baas te zijn over je eigen leven en werkt aan je welbevinden door een persoonlijk ‘levensplan’ te maken. Paola, een ervaringsdeskundige van RIBW Brabant bracht me ook in contact met Kimberley Holleman, ervaringsdeskundige ggz

bij het Maatschappelijk Steunsysteem (MSS). Zij komt nu regelmatig langs.”

### Veilige plek

“Kimberley wees me op de Inloop. Dat bevalt goed. Ik kan er mijn verhaal kwijt, leer mensen kennen en geef vanuit mijn ervaring tips aan anderen. Het is een veilige plek, daar had ik behoefte aan. Ik heb destijds veel ggz-contacten losgelaten, maar wil toch graag weer een netwerk opbouwen, mensen om me heen. Ik woon in de buurt, dus dat komt goed uit. Het contact met Kimberley en de Inloop lijkt voldoende steun te bieden. Zo hoef ik niet terug te vallen op de hulpverlening van GGz Breburg of RIBW Brabant.”

### Voor anderen

“Omdat ik iets wil doen met mijn ervaringen, start ik met de cursus ‘Herstellen doe je zelf’ bij RIBW Brabant. Wie weet volgt nog de training ‘Werken met eigen ervaring’, zodat ik anderen kan helpen. Maar ik kijk niet te ver vooruit. Nu gaat het goed.”

## Praktische steun in de rug

Sinds enige tijd krijgt de 42-jarige Judith (\*) praktische thuisbegeleiding van Thebe. Een medewerkster komt wekelijks bij haar langs om te helpen met praktische klussen, zoals het opruimen van haar huis. 'Als het opgeruimd is, voel ik me beter en heb ik meer ruimte in mijn hoofd. Alleen lukt het me niet.'

Judith woont alleen en door omstandigheden in haar familie heeft ze last van psychische problemen. "Dan verwaarloos ik het huis en wordt het een rommel", vertelt ze. "Ik ben nogal een denker en laat dan andere dingen liggen. Maar als ik bij die praktische zaken wat extra steun heb, gaat het goed."

### Verwaarlozing

Toen de verwaarlozing te grote vormen aannam, werd er geklaagd en kwam Judith via diverse kanalen in aanraking met een medewerkster van GGz Breburg/Indigo Brabant. Die legde het verhaal voor in het overleg van het Maatschappelijk Steunsysteem. De conclusie: Judith zou het best geholpen zijn met praktische thuishulp. "Ik ben snel geholpen en daar ben ik blij mee", aldus Judith.

### Samen doen

Ze geeft aan dat vooral 'het samen doen' een steun betekent. Dat is precies het uitgangspunt van Thebe: naast elkaar staan en uitgaan van de wensen en verwachtingen van de klant. Niets overnemen, maar samen doen. "De komst van de thuishulp stimuleert me ook om zelf alvast wat te doen", zegt Judith daarover.

### Vrijwilliger

"Hoewel ik stap voor stap vooruit ga, ben ik nog niet tevreden. Er moet nog zoveel gebeuren! Via ContourdeTwern komt er nu een vrijwilliger gratis de tuin voor me opknappen. Daar ben ik erg blij mee. Voorlopig richten we ons vooral op praktische zaken en pas later eventueel op de verwerking van een aantal trauma's. Bijvoorbeeld via GGz Breburg of Indigo Brabant."

### Bioscoop

Ze is nu enkele uren per week vrijwilliger in een bioscoop. "Ik heb helaas geen werk, maar wil wel bezig zijn. Hopelijk zit er meer in, daarom solliciteer ik veel. Elk baantje is een mogelijke ingang naar meer."

\* Gefingeerde naam vanwege privacyoverwegingen

## 'Goed voor mezelf en bezoekers Inloop'

Johan (\*) is vrijwilliger bij de Inloop van wijkcentrum de Spijkerbeemden in Tilburg Zuid. "Dat is goed voor de bezoekers én goed voor mezelf. Hier voel ik me echt op mijn plek", aldus Johan.

"In 2012 werd ik flink psychotisch. Ik woonde in een HAT-woning van RIBW Brabant, maar ben daar weggegaan. Ik had klachten als wanen, psychotische belevingen en depressieve gevoelens. Met de ondersteuning van het Fact-team Tilburg Zuid en medicatie ben ik er bovenop gekomen. Dat had ook te maken met de eigen, rustige woonruimte die ik kreeg en waar ik zonder al te veel verantwoordelijkheden mezelf kon zijn. Mijn daginvulling was wel vrij minimaal met enkel een bezoek aan mijn moeder."

### Vrijwilligerswerk

"Toen het beter ging, ben ik cursussen gaan volgen, zoals 'Herstellen doe je zelf' en 'Omgaan met stress'. Om mijn eenzame gevoel wat weg te nemen, besloot ik vrijwilligerswerk te gaan doen. Via Humanitas bezocht ik gedetineerden, maar dat bleek te zwaar. Ook vrijwilligerswerk bij de verslavingszorg van Novadic-Kentron was teveel voor me.

In de Reeshof werd ik vrijwilliger bij woonzorgcentrum Reyshoeve en hielp activiteiten voor vereenzaamde mensen te organiseren. Om nog iets meer te doen, ben ik op vriendendienst Tilburg afgestapt. Een medewerkster van Novadic-Kentron suggereerde om vrijwilliger te worden bij de Inloop van de Spijkerbeemden, iets wat ik nu iedere maandag met veel plezier doe."

### Inloop

"Er zijn voor de mensen die de Inloop bezoeken, luisteren naar hun verhalen, aandacht geven op een laagdrempelige manier, een vertrouwd gezicht vormen. Dat vind ik prettig. De Inloop is een veilige, fijne plek en daar draag ik aan bij. Natuurlijk krijg ik veel prikkels en emoties van anderen binnen. Het is best moeilijk om dat te verwerken. Maar het lukt wel, al moet ik bewust omgaan met mijn energie. Ik ben blij met mijn activiteiten nu. Ik word er zelf ook weerbaarder van."

\* Gefingeerde naam vanwege privacyoverwegingen

Wilma en Marianne



## Over de drempel helpen

Sinds bijna twee jaar trekken Wilma en Marianne met elkaar op. Om de veertien dagen ondernemen ze een gezamenlijke activiteit. Vaak gaan ze fietsen, want lopen is voor Wilma moeilijk. Het contact is een schot in de roos. "Als Marianne er niet was geweest, had ik veel dingen niet gedaan. Ik ben nu weer actief en ga er zelf op uit. Af en toe met een steuntje van Marianne", aldus Wilma.

"Na het overlijden van mijn ouders was ik eenzaam. Ik had weinig contacten in Tilburg, maar wilde niet achter de lamellen blijven zitten. Via Novadic-Kentron, waar ik hulp kreeg voor mijn gokverslaving, kwam ik terecht bij de Inloop. Ik bezoek deze nu in Tilburg Noord en Zuid en ben in Noord zelfs gastvrouw. Daarnaast bezoek ik de vrouwengroep van het Huiskamerproject aan de Goirkestraat (<http://huiskamergoirkestraat.nl>) en de Inlooplunch van de Frater Andreas parochie", vertelt Wilma.

### Graag overal bij

"Ik ben graag overal bij. Steeds op zoek naar nieuwe activiteiten, al lukt dat niet altijd." Zo moest ze haar

vrijwilligerswerk bij de stadstuinen stoppen: te zwaar. "Soms heb ik een opstapje nodig en dan helpt Marianne me over de drempel. Als je op zoek gaat, is er veel te doen. Ik ben vooral 's morgens actief, want 's middags heb ik vaak weinig energie over."

### Ambassadrice

Wilma is een echte ambassadrice voor het Maatschappelijk Steunsysteem en de Inloop. Zo vertelt ze tijdens bijeenkomsten over de verschillende projecten en stimuleert anderen om er gebruik van te maken.

### Meerdere maatjescontacten

Marianne was voorheen activiteitenbegeleidster in een zorginstelling. "Daarna ging ik op zoek naar vrijwilligerswerk,, kwam bij de Vriendendienst terecht en maakte kennis met Wilma. Dat klikte goed en sinds die tijd ondernemen we samen activiteiten. Ik heb maatjescontacten met meerdere mensen. Dat is steeds weer een uitdaging, elk mens is anders. Ik leer zo mezelf beter kennen. Bovendien vind ik het belangrijk om aan het werk te blijven. Hiermee vul ik mijn tijd zinnig in!"

### Contactpersonen MSS

**RIBW Brabant**  
Paola van den Noordt  
06 - 467 480 24

**Novadic Kentron**  
Resi van Eindhoven  
06 - 535 424 80

**Thebe begeleiding**  
Sjannie Lobbezoo  
06 - 438 245 16

**GGz Breburg**  
Ariane Verhoeven  
Vriendendienst Tilburg  
06 - 125 827 58  
en  
Bianca Vos  
088 - 016 86 80